

JUSSARA SOUZA
AUTORA DE "OS OPOSTOS SE DISTRAEM"

DESCUBRA
SEU *www*
PROPÓSITO

DESPERTE SEU TALENTO, REALIZE SEUS SONHOS
E ENCONTRE SENTIDO PARA A VIDA.

DESCUBRA SEU PROPÓSITO

Desperte seu talento, realize seus sonhos e encontre sentido para a vida

JUSSARA SOUZA

Copyright © 2018 por Jussara Souza Todos os Direitos Reservados.

Nenhuma parte deste livro pode ser reproduzida de qualquer forma e por qualquer meio, eletrônico ou mecânico, sem a autorização escrita do autor, exceto para o uso de breves citações em uma revisão.

Revisão

Marcelo Françaço

Nathan Matos Magalhães

Capa

Sergio Ricardo - Logolândia

Isbn

978-85-922992-1-7

Souza, Jussara, 1977 - Descubra o seu propósito: desperte seu talento, realize seus sonhos e encontre sentido para a vida. São Paulo, 2018.

*Ao Divino Criador, que guia os meus passos todos os dias.
E ao meu marido - Multitarefeiro, companheiro de jornada.
Eu te amo. Sou grata.*

SUMÁRIO

CAPA

FOLHA DE ROSTO

CRÉDITOS

DEDICATÓRIA

PRÓLOGO

CAPÍTULO 1 - INSATISFAÇÃO, CRENÇAS LIMITANTES E VALORES

Porque estamos tão Insatisfeitos

As crenças limitantes e o Ego nos impulsionam para trás

Livre-se do medo do Fracasso e do Erro

É tudo uma questão de Valores

Quais são os seus Valores?

CAPÍTULO 2 - MAS O QUE SERIA EXATAMENTE ESSE TAL PROPÓSITO?

Uma vida sem Propósito; uma vida vazia

1º Ensino: Você já parou para pensar qual é a sua missão de vida?

2º Ensino: Todos nós temos um talento único

3º Ensino: É dando que se recebe

CAPÍTULO 3 - EM BUSCA DO PROPÓSITO

A Fase da Reflexão

A Fase da Decisão

CAPÍTULO 4 - CINCO PASSOS IMPORTANTES PARA ALCANÇAR O SEU PROPÓSITO

Conhecer a ti mesmo

CAPÍTULO 5 - O PODER DA AÇÃO

É hora de Agir

Planejamento é importante

Pesquisar áreas de interesse, ou novas oportunidades

Mude seus hábitos. Cuide do seu corpo.

Encontre inspirações em outras pessoas

Essa tal "Normalidade"

Foco, interesse, persistência

O Coaching pode ajudar

Sonhar não custa nada. Não duvide de seus sonhos.

CAPÍTULO 6 - INTENÇÃO, SINCRONICIDADE, ESPIRITUALIDADE E OUTROS AFINS

O poder da Intenção

Sincronismo ou "Coincidências de significado"

Faça uso do seu sexto sentido – a Intuição

Ho'oponopono

Espiritualidade

EPÍLOGO

As Quatro Estações

AGRADECIMENTOS

FONTES DE INSPIRAÇÃO

A AUTORA

LIVROS PUBLICADOS

BIBLIOGRAFIA

PRÓLOGO

Antes de decidir entrar de cabeça no processo de transformação pessoal, profissional e espiritual, não tinha pensado a respeito do tema *Propósito*. Essa palavra nunca me remeteu ao seu verdadeiro significado. No entanto, hoje, para mim o seu significado é grandioso. Mudou a minha vida.

Acreditava que propósito era destinado para "pessoas especiais", tais como Jesus Cristo, Madre Teresa de Calcutá, Gandhi e Nelson Mandela. Pessoas que vieram com a missão de compreender e conscientizar o ser humano; disseminar a união e respeitar as diferenças dos indivíduos.

Ter um propósito não estava nos meus planos.

No entanto, não existe essa história de "estar nos meus planos". Querendo ou não, todos temos um propósito de vida. Dependerá de sua crença acreditar nele.

A questão é: achamos que não fazemos parte dessa elite de "pessoas especiais". Estamos enganados. Somos todos "especiais". "Normais" são aqueles que ainda se encontram em um "sono profundo". Infelizmente, eles ainda não despertaram para o seu propósito. Ou temem o despertar.

Chega uma fase da vida a qual nos tornamos apenas passageiros. Imagine-se sentado no banco de um carro, de um trem ou de um ônibus em movimento. Lá fora, as imagens passando, rapidamente. Pense que essa paisagem é a sua vida. Quais das "paisagens" você de fato aproveitou? *Espera...para!...quero descer!* Essa seria a reação de quem se cansou de ser espectador. Essa foi a minha reação! Não queria ser mais coadjuvante, e sim protagonista da minha própria história.

Muitos ainda vão preferir continuar nesse estado "vegetativo", permitindo que a sociedade que o rodeia – com suas crenças limitantes – decida por sua trajetória. Eles se acostumaram com o vazio, mesmo sabendo que o motivo para suas insatisfações estão ligadas ao apego. O apego a uma vida de aparências, de sentimentos guardados, de ilusão, de vida perfeita postada nas mídias sociais, de família unida apenas na foto digital esquecida no arquivo do computador ou celular.

Desapegar é difícil! Sim, eu sei que é. Gera medo, gera dúvida, gera rejeição, e ninguém quer ser rejeitado. Há uma necessidade de aceitação, de fazer parte, e por isso acabamos criando diversos compromissos. Compromissos que nos fazem representar para sermos aceitos, nos fazem ter medo, nos fazem sentir inferiores. E nesse processo todo, gastamos energia para criá-los e mantê-los.

Na minha concepção, ser feliz era ter sucesso profissional. Um pensamento coletivo. Então eu trabalhava pura e simplesmente pelo dinheiro. O suficiente para investir e resguardar o futuro. Para ter uma casa confortável, viajar nas férias e trocar de carro a cada 2 anos. Só que esse objetivo – "Ter" ao invés de "Ser" – me levou a um casamento prestes a desmoronar. Vivía pressionando meu marido a agir como eu.

Não pense que sou totalmente contra o "Ter". Não sou hipócrita! Mas aprendi que

o dinheiro é uma energia neutra. Sua qualidade vai depender da maneira como o atraímos para nossa vida. É claro que ainda o desejo. Mas sei que para atraí-lo deve-se haver propósito, caso contrário, haverá desequilíbrio.

Até os meus 39 anos eu me encontrava na ilusão. Formada em administração de empresas com uma experiência de mais de 10 anos na área financeira, vivia trocando de emprego. A cada 2 ou 3 anos batia aquela insatisfação. Um vazio. Pensava que esses sentimentos poderiam ser preenchidos com outra atividade desafiante ou uma promoção. E lá estava eu...reivindicando ao meu líder algo mais motivador. E se nada acontecia –nem desafio, nem promoção – fazia "as malas" e saía em busca de outra oportunidade. Não era do tipo de pessoa que ficava reclamando pelos cantos. Apenas ia embora. E a cada ano que passava, as mudanças de trabalho passaram a tornar-se cansativas.

Foi então que tomei a decisão de quebrar esse círculo vicioso. Mudar minha vida e despertar para o meu *Propósito*. E te convido a fazer o mesmo.

Ok, mas como "eu" faço para despertar o meu propósito?, você deve estar se perguntando.

O primeiro passo já foi dado. Você se interessou pelo tema e adquiriu um livro que fala sobre o assunto. Sou imensamente grata por você ter escolhido o meu. Perceba que você já começou a refletir e "sentir" o seu propósito de vida. Está despertando para ele. Parabéns pela sua decisão!

Não acredito em coincidências. A partir do momento que você se interessa e deseja algo, o Universo começa a movimentar-se a seu favor. "Ele" irá lhe apresentar caminhos que podem te levar ao seu objetivo. Aqueles que não compreendem esses sinais, ou não querem compreendê-los, escolhem permanecer no seu ciclo vicioso. Enquanto outros, se abrem para um mundo de possibilidades infinitas.

Desde que eu abri meu coração para o meu propósito, tudo ao meu redor tem se transformado. Para melhor, é claro! Ter descoberto o meu talento e trabalhar nele torna estimulante cada dia da minha vida.

O objetivo deste livro é compartilhar com você, em detalhes, o caminho que trilhei para encontrar o meu *Propósito*. Talvez, em algumas situações você vai achar interessante seguir alguns dos meus passos; em outras, vai observar que certas informações e técnicas não se encaixam na sua forma de viver. É assim mesmo que deve acontecer.

Além disso, não precisa tomar como verdade tudo que digo. De tudo que se manifesta na minha vida, eu mesma, aproveito somente aquilo que se encaixa na minha realidade. Considere o que for mais relevante para você. Mas, por favor, não deixe de colocar em prática! Encontre a sua verdade e a melhor forma de "fazer acontecer", se for preciso. Experimente algumas técnicas citadas neste livro, tenho certeza que os resultados serão super positivos e mudarão a sua vida...para melhor!

Portanto, a partir de agora, te convido a descobrir o seu *Propósito de Vida*.

Vamos lá?!

CAPÍTULO 1

INSATISFAÇÃO, CRENÇAS LIMITANTES E VALORES

*"Se o seu propósito for tão somente ganhar dinheiro,
então, não sofra. É para isso. Pronto.
Se for realizar-se, ter uma percepção autoral, obter reconhecimento,
então, esse é o seu lugar ou o ofício errado."
Mario Sergio Cortella*

POR QUE ESTAMOS TÃO INSATISFEITOS?

Eu não sei você, mas não me lembro de ter muita certeza do que gostaria de fazer na vida, por assim dizer, profissionalmente.

Quando adolescente, eu era como a maioria daquelas da minha idade: pensava em seguir carreira nas profissões incentivadas pela sociedade ou pela minha família. Profissões que, na minha época (anos 90), tinham um certo status e a promessa de que com elas seria possível ganhar muito dinheiro. As principais eram: medicina, veterinária, engenharia, odontologia e direito.

Antes disso, ainda criança, dos 7 aos 13 anos, tinha um desejo de ser médica. Talvez, 90% das crianças da época, pensavam em ser médicas ou veterinárias. Na infância, somos livres de qualquer crença (ainda!) e desejamos trabalhar ajudando o próximo, a natureza e os animais. É um desejo forte, que aos poucos vai diminuindo dependendo do incentivo familiar que temos. Com o passar do tempo, ficamos mais individualistas. Nossa personalidade vai sendo moldada sob os olhos dos outros. Vamos nos desprendendo aos poucos da nossa essência.

Também queria ser cantora, paqueta da Xuxa, Mulher Maravilha...(rs), "profissões" do imaginário juvenil. Mais uma vez somos chamados à realidade. Enquanto crescemos, deixamos de sonhar.

Tenho percebido que, apesar de ainda haver a pressão dos pais e da sociedade, crianças e adolescentes estão mais suscetíveis a conhecer novas profissões. Graças à influência positiva da internet e das mídias sociais, existem áreas que estão ganhando destaque. Principalmente, aquelas ligadas à tecnologia e à prestação de serviços. E, sim, é possível ser bem-sucedido em todas elas. Tudo depende da determinação e da força de vontade. Por isso, é tão importante incentivar as crianças a descobrirem aquilo que as fazem felizes desde cedo.

Ainda assim, persiste aquela máxima: "Isso dá dinheiro?!" Dinheiro suficiente para ter uma casa igual de fulano, um carro igual de beltrano, viajar e poder matar de inveja ciclano? Acredito que o dinheiro deve ser direcionado na conquista de um lar confortável e aconchegante (e tanto faz se sua casa tem 10 quartos ou apenas 2), ter um carro bonito para acomodar a família nas viagens (sem se importar em causar inveja alheia), conhecer outros

lugares (mas absorver sua cultura) e apreciar as belezas da localidade (ao invés de se preocupar em tirar milhões de *selfies* e postar a cada segundo no Instagram ou Facebook).

Por favor, não sou contra postar as fotos das viagens nas mídias. Mas será que você está realmente aproveitando o contato com as pessoas, a cultura local e a paisagem enquanto a todo minuto posta uma foto? Tenho minhas dúvidas! Desculpe-me a sinceridade.

Mas voltando à pergunta que inicia esse capítulo...

Você sabe por que estamos insatisfeitos?

Porque o meio em que vivemos nos faz deixar de pensar em nossas próprias escolhas. Estamos preocupados em saber como os outros nos enxergam. Esse meio nos diz como devemos agir.

A partir do momento que você se desprende da necessidade de agradar ao outro, começará a se sentir mais livre para fazer suas escolhas; e a se desvencilhar dos olhares julgadores ao seu redor. "Se você tentar agradar a todos, poderá acabar não sendo amigo de ninguém", disse São Francisco de Salles¹, que viveu na França em 1567.

E por que, com o passar do tempo, ficamos tão insatisfeitos com a nossa vida?

Vivemos em um estado de "alienação". O objetivo principal ainda é formar uma família e construir um patrimônio. Felizmente, algumas pessoas estão buscando muito mais que isso: elas querem se realizar, querem encontrar sentido para aquilo que fazem. Segundo o filósofo e escritor Mario Sergio Cortella, "a pessoa alienada é aquela que não pertence a si mesmo." Ele ainda cita em seu livro, "Por que fazemos o que fazemos?"², o filósofo alemão Hegel, que apresenta o conceito de alienação como algo que eu produzo, no entanto, não me identifico com aquilo que produzo.

Portanto, se não me reconheço naquilo que faço, a vida vai perdendo sentido. E é por isso que estamos tão insatisfeitos. Muitos não conseguem se realizar, não encontram sentido porque estão presos, inconscientemente, ao meio em que vivem, às crenças limitantes e ao "ego", ou melhor, ao "alter ego". "Alter" quer dizer "outro", "alheio", "alienação".

Antes de despertar para o meu *Propósito*, eu vivia pensando se o colega com o cargo parecido com o meu ganhava o mesmo salário. Além disso, acompanhava outras pessoas sendo promovidas e me perguntava: *Porque será que não alcancei a mesma posição ainda?* Sempre achava que o meu carro estava velho e precisava ser trocado por um novo. E, em relação às pessoas próximas, nunca viajava o bastante. Enfim, passava boa parte do tempo comparando a minha vida com a do outro. Por um tempo, tive vergonha em admitir, mas era a pura verdade.

A comparação somente é benéfica se servir de motivação para alcançar um sonho. Do contrário, pode nos levar a inveja – sentimento tão inerente e prejudicial ao ser humano. Temos que trocar a comparação (negativa), ligada à inveja, pela "admiração". Devemos ficar

¹ KIRVAN, John. Viver em oração: momentos diários com Deus / São Francisco de Salles. Petrópolis, RJ: Vozes, 2017.

² CORTELLA, Mario Sergio. Por que fazemos o que fazemos?: aflições vitais sobre trabalho, carreira e realização. 1ª edição. São Paulo: Planeta, 2016.

felizes pelas conquistas do outro, e usá-la como exemplo para o nosso próprio avanço. Uma maneira positiva de comparação é relacionar o nosso estado atual de insatisfação com pessoas que passaram por situações parecidas e conseguiram encontrar o seu propósito. Isso é extremamente positivo. No capítulo 5 abordo o assunto falando sobre *fontes de inspiração*.

No fundo, esses sentimentos: insatisfação, comparações (ligadas à inveja), dentre outros, nos afastam da felicidade; são resultado do *ego* em desequilíbrio e das *crenças limitantes*. São eles que nos impedem de tomar as ações necessárias para mudar a nossa vida, nos incitando a permanecer em um pensamento coletivo, compartilhado pela grande maioria das pessoas para sermos aceitos. Mesmo que isso nos conduza à infelicidade.

Parte das pessoas ainda insiste em vivenciar relacionamentos "sem futuro" e empregos sem propósito. Simplesmente por que evitam se preocupar em buscar soluções ou finalizar algo que não está dando mais certo. Isso me faz lembrar aquele ditado: "Dando murro em ponta de faca". Há aquelas que passam uma vida inteiro "dando murros em ponta de faca". Vivem reclamando ou clamando a Deus. Fatalmente, sairão machucadas, decepcionadas e insatisfeitas. A maioria teme a mudança. Desejam continuar sentindo medo da insegurança e a dor que ela provoca. Esse medo é alimentado pelas *crenças limitantes*. Crenças adquiridas através do tempo, desde criança.

O medo nos paralisa. O medo do futuro, medo de fracassar, medo do que os outros vão dizer...até medo de ser feliz. Pode isso? Pessoas paralisadas pelo medo acreditam que precisam de grandes passos para mudar. Estão erradas. São as pequenas ações que trazem grandes transformações. É certo que se chega a um estágio que se faz necessário uma decisão. Assumir a responsabilidade. Será que é preciso chegar a esse ponto para decidir ser feliz de verdade?

É incrível como certas pessoas gostam de falar de tragédias e crise. Meu Deus, que preguiça! Mas fazer o quê?! Por vezes, temos que exercer a paciência e escutar. Na minha casa, o meu marido e eu abolimos certas palavras do nosso vocabulário, algumas delas são: *crise, problema, tragédia, "é difícil"*, dentre outras que, juntamente com os pensamentos e sentimentos negativos, têm o poder de atrair e nos incluir nessa coletividade "catastrófica". Desde que começamos a evitar dizer essas palavras na minha casa, é incrível como começamos a atrair "coisas" boas para a nossa vida.

E a respeito do "ego", ele faz parte da nossa personalidade, não podemos negá-lo. Até certo ponto, nos ajuda a ser mais confiantes. Isso é positivo! No entanto, em desequilíbrio, pode nos levar a pré-julgamentos e a individualidade extrema. Sabe aquela pessoa que tudo crítica? Que diz que suas coisas são sempre melhores que do outro... Ela quer ter razão em tudo. Você já deve ter se deparado com uma pessoa assim. Ou, quem sabe, seja você mesmo essa pessoa?! Sou réu confessa. Eu mesma já alimentei esse meu lado egoísta.

Um momento de insatisfação e dor pode ser seu melhor amigo. Um "amigo" que lhe conduzirá e o impulsionará para rever seus valores. Que o ajudará a decidir sobre novos rumos a serem tomados na sua vida. Se você decidiu ler esse livro, é porque resolveu mudar, ou já está passando por esse processo de mudança. Está dando os primeiros passos. São momentos de muita dor que nos levam ao desejo de se soltar desse emaranhado de teias ao qual estamos presos.

Penso com muito carinho nos períodos de dor e insatisfação que passei. Foi por

causa deles que vivo o meu *propósito de vida*.

Por isso, te convido a continuar comigo nessa leitura. Ela poderá ajudá-lo a despertar, a tomar as rédeas da sua vida e se livrar de todos esses sentimentos de vazio e insatisfação. Quem sabe a minha própria experiência possa auxiliar você a encontrar a sua missão de vida, o seu *propósito*.

AS CRENÇAS LIMITANTES E O EGO NOS IMPULSIONAM PARA TRÁS

Segundo o mestre espiritual e autor Sri Prem Baba, as *crenças limitantes* fazem parte de um "programa do ego". Em seu livro "Propósito - A coragem de ser quem somos" ³, o "programa do ego" está relacionado aos *fatores externos* e ao nosso *karma*. O *karma*, ao qual refere-se o autor, não está somente ligado apenas às experiências passadas, mas às nossas intenções. Essas intenções podem ser tanto boas, quanto más. Para cada intenção ou ação existe uma causa e efeito.

Os *fatores externos* são representados pelas interações com a família e a sociedade em que estamos inseridos: suas condições sociais, seu desenvolvimento espiritual e o seu nível de conhecimento. É através da família que a criança aprenderá a desenvolver suas habilidades e adquirirá as virtudes e valores necessários para crescer e se consolidar como indivíduo.

Até aqui tudo bem? A questão é: o que acontece quando essa criança sofre traumas ou é estimulada por meio de *crenças limitantes*?

A psicóloga Carol Dweck, autora do livro "Mindset - A nova psicologia do sucesso" ⁴, nos conta a história de Mark. A mensagem que os pais lhe passavam era a seguinte: *Não nos importamos com quem você venha a ser, nem mesmo seus interesses. Só amaremos você e o respeitaremos se você entrar em Harvard*. Mark era um ótimo aluno e adorava matemática, se destacando nessa matéria. Assim que terminou o ensino fundamental, decidiu que queria fazer o ensino médio na *Escola Stuyvesant*, em Nova York. A escola era famosa pelos seus estudos aprofundados em ciências e matemática. Mark sonhava em estudar lá com os melhores professores que ministravam matemática. A *Stuyvesant* também tinha uma parceria com a Universidade Columbia. Seria uma grande oportunidade de ingressar na Universidade. Porém, no último instante para a inscrição, seus pais não concordaram. Eles "ouviram" que era difícil para os alunos que frequentavam *Stuyvesant* entrar em Harvard. Sendo assim, o mandaram para outro colégio. Dá para imaginar a pessoa frustrada que Mark se tornou?

Quando uma criança cresce sendo reprimida, provavelmente, se sentirá carente, não amada e insegura. E não ao acaso, ela passa a se tornar uma pessoa ciumenta, invejosa, que não consegue conter suas emoções. A raiva é uma delas. Essa mesma criança aprende que é vítima das próprias circunstâncias, e, portanto, quando adulto, se exime da culpa pelos seus infortúnios. Essa pessoa vive na defensiva. O problema é o outro, não eu.

Srim Baba deixa bem claro que repressão é diferente de "dar limites". Reprimir é dizer: "Não faça isso", ou aquilo" ou "Você tem que fazer isso para ser reconhecido e amado", como os pais de Mark pensavam. Geralmente, a repressão tira a liberdade de uma pessoa. Ela deixa de pensar por ela e passa a pensar como os outros. O limite é uma forma

³ BABA, Sri Prem. Propósito: a coragem de ser quem somos. Rio de Janeiro: Sextante, 2016.

⁴ DWECK, Carol S. Mindset: a nova psicologia do sucesso. 1ª edição. São Paulo: Objetiva, 2017.

de amar, de proteger, de atenção, fundamentais para o desenvolvimento saudável do indivíduo. O limite está ligado à ética e às boas condutas, fundamentais na formação do caráter.

Veja abaixo alguns exemplos de crenças limitantes:

- ✚ Eu sou burro, não consigo aprender.
- ✚ Eu não mereço o sucesso.
- ✚ Eu não tenho sorte.
- ✚ As pessoas que têm dinheiro são más/desonestas/gananciosas.
- ✚ As pessoas com a minha formação não terão sucesso.
- ✚ A profissão que escolhi não dá dinheiro.
- ✚ Eu deveria saber todas as respostas.

Por trás de toda crença, sempre há uma *convicção*.

Convicções são crenças pessoais ou uma opinião firme a respeito de algo, como resultado de influência externa. Pessoas com *convicções* muito fortes, por vezes, se fecham às novas informações. Por outro lado, quando conseguimos nos comunicar através das convicções, rompe-se essa barreira e passamos a questionar certos padrões impostos, e novas informações são aceitas.

Por exemplo, se uma pessoa acredita que sua vida é um fracasso, ela está se convencendo dessa situação, e, portanto, terá mais disso a cada dia. Por outro lado, a pessoa que acredita ser capaz de realizar seus sonhos, que os obstáculos são formas de aprendizado e confia que no final sempre haverá uma solução para qualquer problema, provavelmente, ela atrairá aquilo que está convencida que obterá. É a lei da atração!

Agora, uma *crença limitante* é mais intensa que uma *convicção*. Ela ofusca a *convicção* devido sua intensidade emocional. Neste caso, uma pessoa que tem uma *crença limitante* não gosta de ser questionada, bem como não está aberta a diferentes opiniões. Geralmente, resistem a novos padrões a um ponto obsessivo. Tentam a todo custo convencer os demais do seu ponto de vista.

É como aquele "amigo" que diz: "Você sabia que fulano fez isso e aquilo...", e você acaba acreditando, sem procurar saber se é verdade, e muda seus sentimentos em relação ao outro que não está ali para se defender. Acaba discriminando a pessoa apenas com base naquilo que lhe disseram.

Chamo essa postura de "Síndrome da Maria vai com as outras". Nem um pouco autêntico da minha parte. Mas, para mim, é a melhor definição. A "Maria vai com as outras" tende a acreditar em tudo que lhes digam, simplesmente porque todos os outros acreditam. O palestrante motivacional Tony Robbins, comenta que essa atitude é conhecida na psicologia como *confirmação social*⁵. Segundo Robbins, quando as pessoas querem fazer algo e não têm certeza de como fazê-lo, partem para a orientação de um especialista. Elas tomam às cegas as informações que recebem, sem questionar ou verificar se tal informação caberia na sua forma de viver. Por isso, muita atenção! Os especialistas nem sempre estão certos!

⁵ ROBBINS, Anthony. Desperte seu gigante interior: Como assumir o controle de tudo em sua vida. 32ª edição. Rio de Janeiro: Best Seller, 2017.

Questione sempre. Inclusive aquilo que escrevo aqui. Por favor, analise e coloque em prática apenas o que servir para você.

Certas pessoas tendem a generalizar as situações porque estão atreladas às suas *crenças limitantes*. Talvez você não teve sucesso em alguma área da sua vida, seja ela profissional ou pessoal, e por esse motivo não se julga apto para ter êxito. Vive repetindo, "Não tenho sorte no amor", "Aquela vaga não era pra mim", "Nunca ganhei nada" ou "Não tenho sorte mesmo". As pessoas tendem a desenvolver crenças limitadoras sobre quem realmente são e do que são capazes de realizar. Só porque não conseguiu no passado, fica com a certeza que não é capaz de conseguir no futuro. E por isso, intitula-se "realista". Eu também fazia parte desse grupo. Fazia os meus pré-julgamentos e afirmava "Estou apenas sendo realista". Por esse motivo, os resultados dos meus esforços eram limitados e não me traziam plena satisfação.

Imagine se os gênios do século 20, criadores de grandes invenções, tivessem sido realistas? Certamente, não haveria celular, micro-ondas, nem mesmo a televisão. Imagine se os inventores do avião, os irmãos Wright e Santos Dumont, tivessem abandonado o sonho de voar? Todas as vezes que viajo de avião penso como o homem foi genioso em criar uma máquina que voa a centena de quilômetros por hora, a uma altitude de 11.000 metros carregando pessoas e objetos. Não lhe parece espetacular?



É por isso que temos que acreditar que sonhos são possíveis de serem concretizados. Por mais absurdo que lhes pareçam. Que seja para os outros, não para você! Einstein não desistiu de encontrar a fórmula da Teoria da Relatividade. Nem tampouco Alan Turing duvidou que conseguiria criar uma máquina decodificadora de mensagens alemãs na 2ª Guerra Mundial, salvando milhares de vidas.

Pessoas de sucesso, grandes líderes não são "realistas".

Realidade são para as pessoas que vivem no pensamento coletivo, e não gostam de serem questionadas. Elas são condicionadas a evitar a dor e a obter prazer no curto prazo. Mas agindo dessa forma, acabam atraindo para si a dor a longo prazo. Podemos citar como um exemplo clássico, uma pessoa que fuma, que não cuida da alimentação e que excede no álcool. Uma combinação bombástica. Esse conjunto de coisas pode até trazer prazer a curto prazo, porque ela sabe que parar esse círculo vicioso é doloroso. A boa notícia é, se ela decidir se cuidar o quanto antes, essa dor poderá ser melhor administrada a curto prazo. Porém, se ela continuar como está, as consequências poderão vir acompanhadas de uma dor mais pujante a longo prazo.

Que tal adotar mais *convicções* do que *crenças limitantes* na sua vida? Uma forma de adotar mais convicções é encontrar alguém que conseguiu ou está obtendo os resultados que você almeja para a sua vida. Procure por fontes de inspiração. Ouço as pessoas dizerem: *Ah, mas fulano fracassou, não conseguiu atingir o objetivo dele*. Nesse caso, replico: *Você deveria se comparar às pessoas de sucesso ao invés daqueles que perdem tempo em reclamar. Os reclamões estão sempre à espera de um milagre*.

Pessoas bem-sucedidas carregam consigo um conjunto de *convicções fortalecedoras*. Vou compartilhar com vocês algumas das minhas.

-  Sou fonte Divina.
-  Sou uma pessoa confiante.

- ✚ Acredito que para qualquer problema ou obstáculo há uma solução.
- ✚ A vida é uma dádiva de Deus.
- ✚ Sou uma pessoa agraciada pelo Divino.
- ✚ Sou uma escritora de sucesso.
- ✚ Eu acredito na minha capacidade.
- ✚ Mudanças atraem coisas boas para a vida.
- ✚ Sou responsável por tudo aquilo que acontece ao meu redor.
- ✚ Sou responsável pelos meus pensamentos e sentimentos.
- ✚ Pensamentos negativos atraem coisas negativas.
- ✚ Pensamentos positivos nos leva à prosperidade.
- ✚ Sonhar é preciso.
- ✚ O meu compromisso é primeiro comigo.
- ✚ A morte é uma passagem para um novo ciclo de vida.
- ✚ Sonhos sem metas são só sonhos.

Essas são algumas convicções que hoje permeiam a minha vida. Mas nem sempre foi assim. As construí desde que passei a me conhecer melhor, me tornando mais questionadora e de convicções fortes.

Decidi remover da minha vida as *crenças limitantes* e tomar conta do meu *ego*, que me pressionava com a necessidade de ter sucesso e dinheiro para agradar as pessoas e ser reconhecida. Resolvi "alimentar" o lado bom do meu ego, que me direciona para a realização do meu *propósito de vida*. Deixei de ser *realista*, e passei a sonhar mais. De início, não foi nada fácil me despir de todas as convicções limitadoras. Cheguei até a pensar: *E se esse novo trabalho não der certo?* Confesso que doeu no curto prazo, devido às várias recaídas que tive, mas valeu muito a pena. E, por isso, decidi compartilhar com você essa minha jornada.

Mas antes... Você tem medo de quê?

LIVRE-SE DO MEDO DO FRACASSO E DO ERRO

Você acredita ser uma pessoa de "mindset fixo" ou de "crescimento"? Ok, tudo bem. Não dá para responder sem saber o que se trata exatamente esses dois tipos. Além disso, você deve estar perguntando: *O que isso tem a ver com o medo de errar?*

Tudo a ver. Vou explicar.

A professora e psicóloga da Universidade de Stanford – Carol Dweck⁶, estudou por anos a atitude mental das pessoas – ou "mindset", como ela intitulou. Dweck constatou que é possível alcançar qualquer objetivo, seja ele pessoal ou profissional, com o "mindset" ou "pensamento" certo.

Segundo seus estudos, as pessoas de "mindset fixo" ou "pensamento fixo" possuem uma necessidade de mostrar o seu valor, e acreditam que suas qualidades não podem ser mudadas. Elas costumam repetir: "Eu sou assim". Na maioria das vezes, pessoas de

⁶ DWECK, Carol S. *Mindset: a nova psicologia do sucesso*. 1ª edição. São Paulo: Objetiva, 2017.

"pensamento fixo" tiveram seus erros reforçados negativamente em sua infância.

Vou relatar mais uma história contada por Dweck em seu livro – a do casal Martin e seu filho Robert. Com apenas três anos, Robert era uma criança muito inteligente e criativa. Admirado pelos pais, eles adoravam suas peripécias. Até o dia em que Robert não foi aceito no principal colégio da cidade de Nova York. O orgulho do casal foi ferido. Desde então, passaram a tratá-lo com frieza. O orgulho e o afeto desapareceram pelo menino esperto, afinal ele os havia envergonhado (e as demais pessoas a quem os pais se importavam em exibir o menino). Ainda criança, ele foi considerado um fracassado pela família e tratado como tal.

Você já deve ter ouvido, presenciado, ou até mesmo vivido uma situação parecida, frequente na escolha profissional de um jovem. Muitos pais querem que seus desejos profissionais sejam realizados pelos seus filhos. E, se este não atinge as expectativas, o jovem é subjugado. Caso tenha passado por uma situação parecida, a melhor maneira de reagir é não se vitimizar. Devemos usar tais circunstâncias como forma de superação.

Segundo Dweck, todos temos as duas personalidades; tanto o "pensamento fixo" quanto o de "crescimento". A diferença é que em algumas pessoas as crenças limitantes as levam a ter mais de uma personalidade do que da outra.

Pessoas com um índice elevado de "pensamento fixo" não gostam de arriscar, tem medo do novo. Elas tendem a se acostumar com as coisas como estão. Aceitam, mesmo sofrendo com tal situação. Tendem a ter um grau maior de depressão frente às dificuldades e costumam culpar os outros pelos seus fracassos. Por outro lado, pessoas de "pensamento de crescimento" podem até ficar deprimidas, mas logo em seguida tal situação lhes incutem um certo grau de determinação para enfrentar os problemas.

Não adianta dizer: *Eu não me importo com erros ou fracassos*. No fundo, ninguém gosta de errar ou fracassar. A diferença está em como lidamos com tal situação quando passamos por ele. O erro faz parte do aprendizado. Não se trata de deixar de ficar chateado(a) quando errar. Não mascare o sentimento de decepção. Somos humanos; não robôs. Você vai saber lidar com a situação quando encontrar o real motivo que te levou a fracassar, perguntando-se: *O que eu deveria ter feito de diferente? Qual novo rumo devo tomar? O que Deus está querendo me dizer?* Deus sempre está querendo nos dizer alguma coisa, por meio de fracassos, dos obstáculos e das doenças. Não adianta ficar culpando o Universo ou os outros. Apenas pense porque está recebendo esse "desafio" na sua vida.

Michael Jordan não se tornou um dos maiores jogadores de basquete de todos os tempos por pura sorte. Ele virou um ícone do esporte porque falhou, e muito. O fracasso foi combustível convertido em esforço e determinação. No comercial para a Nike⁷, o ícone americano apareceu dizendo: *Eu errei mais de 9.000 arremessos na minha carreira. Eu perdi quase 300 jogos. Por 26 vezes me foi confiada o arremesso que nos faria ganhar o jogo... e eu errei. Eu falhei, e falhei, e falhei, e falhei de novo na minha vida. E é por isso que eu venço!*

As pessoas bem-sucedidas não se abalam por seus fracassos e erros. Entendem que a cada erro devem mudar a forma de agir ou o caminho a seguir. Elas sabem que os problemas não são para sempre. São diferentes daqueles que quando se deparam com o

⁷ YOUTUBE. Comercial Nike Michael Jordan "Failure". Disponível: <https://www.youtube.com/watch?v=Q_tj9M8BKAU>. Acesso em: 18 abr. 2018.

menor dos problemas acreditam que estes serão permanentes, para a vida toda. Se você se convencer que nada pode ser feito a respeito daquilo que te deixa insatisfeito – porque, até hoje, o que fez não conseguiu mudá-lo –, esse sentimento poderá ser nocivo na sua vida.

As pessoas com "pensamento de crescimento" acreditam que podem mudar e se desenvolver através do esforço e persistência. Só tem experiência quem "passa por", certo? Arriscam porque sabem que o máximo que poderá acontecer é não dar certo. Mesmo assim, tentaram.

Já parou para pensar se está realmente seguindo o melhor caminho? Não seria o momento de mudar a forma de lidar com algumas situações? Às vezes, Deus nos avisa através dos obstáculos. Se você tenta uma, duas, três... 20 vezes, e continua obtendo o mesmo resultado, ele pode estar lhe enviando a seguinte mensagem: *Meu filho, entenda o Meu aviso. A maneira que você está lidando com essa situação não está surtindo efeito porque deve mudar a forma de agir.*

Einstein dizia: *"A insanidade é continuar fazendo sempre a mesma coisa e esperar resultado diferente."* Somos condicionados a pedir e esperar que um milagre aconteça, sem mudar nossa abordagem. A "esperança" a qual todos fomos estimulados a acreditar nos faz seguir esse caminho. *Esperança* é esperar. Fomos, literalmente, treinados para "esperar" que as coisas aconteçam. Acreditamos que o mundo gira ao nosso redor. *A esperança é a última que morre*, costuma-se dizer. É mais ou menos isso mesmo que acontece. Algumas pessoas "esperam" e morrem frustradas. Não acredito em *esperança!* Acredito em *confiar* e *acreditar*. Acredito que a Divindade está em mim e conduz todas as minhas ações. Sou responsável por me conduzir ao erro, se assim for. Vai depender de mim extrair e entender a "parte boa" dessa situação. E pensar que ela me levará para algo muito melhor.

Você já deve ter se deparado com pessoas que costumam dizer: *Rezo tanto, peço tanto, mas nada acontece.* Será que o pedido veio do coração? O Universo leva em consideração o seu pedido se você conspirar junto com ele. Imaginemos uma pessoa doente. Ela pede a cura, mas vai precisar fazer a sua parte. Ou seja, procurar por um tratamento adequado, mudar certos hábitos, ter pensamentos e sentimentos mais positivos, confiar e acreditar na cura. E, mesmo com todo esse movimento, devemos pensar na Vontade Divina. Não sabemos ao certo os planos de Deus para conosco. Somos cocriadores nesse Universo. Não orquestramos sozinhos. Por isso, além de fazer a sua parte, inclua o ato de *Agradecer* na sua vida. Agradeça a doença, se estiver passando por ela. Ela pode ter se manifestado para que você se conscientize sobre suas ações.

Será que o fracasso teria relação com a aceitação de quem somos? Talvez o que você esteja encarando como fracasso trata-se apenas de aceitar suas limitações ou imperfeições. Principalmente, se elas de fato não interferem profundamente na sua vida ou daquelas que estão ao nosso redor.

Um episódio interessante aconteceu comigo na aula de yoga. Nesse dia, estávamos eu, o meu marido, a instrutora e uma aluna nova. Era o primeiro contato da aluna com o yoga. Na sua apresentação, ela comentou que não tinha nenhuma flexibilidade. Claro, era seu primeiro dia de aula. A instrutora não esperava que ela fizesse uma posição inversa. O meu marido e eu entramos na conversa dizendo que a flexibilidade e a facilidade de fazer certas posições viriam com o tempo. Nessa hora, nossa instrutora foi muito sábia com as palavras: *Pessoal, temos que ter em mente que, mesmo praticando há mais tempo, algumas pessoas vão conseguir fazer certas posturas com facilidade, e outras não. Mas, o mais importante, é termos ciência das nossas limitações e aceitá-las.* Aquelas palavras caíram como uma luva. Ter consciência de que você é diferente

do outro, com suas limitações, é uma forma de vencer o medo de errar ou fracassar.

Agradeço todos os dias pelos obstáculos na minha vida. Como aquele período "tenebroso", há dois anos, que me levou a um período de angústia e insatisfação, mas que também me trouxe a este atual momento que vivo, disposta a me desenvolver e criar valor para a minha vida e de outras pessoas. Isso acontece quando decidimos buscar nosso propósito e a identificar nossos verdadeiros valores.

E é a respeito desses "valores" que gostaria de falar a seguir. A propósito, *você sabe quais são os seu valores?*

É TUDO UMA QUESTÃO DE VALORES

Os *valores* nos remetem a algo que seja importante para cada pessoa, individualmente. Baseando-se em nossos *valores* pessoais, buscamos atingir nossos objetivos de vida. Para alguns, o *sucesso* e o *reconhecimento* são valores postos em primeiro lugar com relação à *integridade* e à *honestidade*. Outros são capazes de fazer qualquer coisa para alcançar seus objetivos, sem se importar se irão passar por cima dos valores de outros, até por meio de práticas ilícitas. Um exemplo? A maioria dos políticos que nos representa.

Por isso, *você sabe quais são seus valores?* Talvez diga: *É claro que eu sei!* Pois bem, pense agora quais são eles. Ficou um tempo "matutando". Não se preocupe, aconteceu o mesmo comigo. Antes de listá-los, deixando bem claro para mim quais eram, ficava pensando para responder. E, mesmo assim, não tinha certeza se eram de fato os valores que me representavam naquele momento.

Conhecer os seus valores é importante porque eles podem lhe ajudar a encontrar o seu propósito. Valores mal definidos representam possibilidades maiores de fracasso.

Você pode dizer que preza pela *segurança, felicidade, honestidade...* ok! Mas já pensou a fundo a respeito? Será que, hoje, as suas ações e necessidades de realização refletem os seus valores atuais? Você acredita que há coerência naquilo que você fala e pratica?

Por exemplo, quem preza por *segurança* pode ficar insatisfeito trabalhando como autônomo, pois não há um salário garantido. Deve-se ter em mente que os ganhos podem variar. É um tipo de trabalho para àqueles que prezam pela *liberdade*, que gostam de ser donos de seu próprio negócio, e sabem que o que entra em caixa dependerá exclusivamente da sua dedicação. Não estou dizendo que você não tenha que se esforçar para garantir o seu salário mensal, caso seja funcionário. Longe disso! Dar o melhor de si deve estar em todos os aspectos da nossa vida, tendo um emprego fixo ou não.

No decorrer da minha jornada de transformação, percebi que os meus valores foram trocando de posição – numa escala de prioridade. Me conhecendo melhor, os meus objetivos começaram a ficar cada vez mais claros. Percebi que certos valores passaram a ter mais importância do que outros.

A lista de valores abaixo reflete as minhas prioridades hoje, antes de me deparar com o meu propósito de vida.

1. Honestidade/Comprometimento

2. Controle/Poder
3. Realização/Sucesso
4. Segurança
5. Intimidade/Confiança
6. Saúde
7. Amor/Compaixão
8. Liberdade/Autonomia
9. Aventura /Diversão
10. Tranquilidade

Claro que tinha outros valores, mas a lista acima são os que condiziam com as minhas ações.

Você já deve ter ouvido falar do cantor James Brown. Seja qual for sua idade, provavelmente, já deve ter escutado "I Feel Good" em comerciais ou tema de algum filme. James Brown era um gênio. O cantor é considerado o rei do *Soul Music* e do *Funk americano*. No entanto, seu ego em desequilíbrio e o temperamento forte o conduziram para uma vida "atormentada" e cheia de desafetos.

James Brown⁸ nasceu na Carolina do Norte durante a Grande Depressão. Sua família era extremamente pobre. Abandonado pela mãe, quando criança, foi deixado aos cuidados de um pai violento. Ainda garoto, o pai decidiu ir para a Guerra. Sua única opção foi entregar o menino Brown para uma tia, dona de um prostíbulo. Nesse período, James teve que aprender a se virar sozinho. Viveu nas ruas, roubou, foi preso. Foi graças a Bobby Byrd – que viria a se tornar seu braço direito e integrante fiel da sua banda – que James não permaneceu na cadeia por alguns anos. Bobby o viu cantar na prisão e reconheceu ali um talento "nato". Então, convenceu sua família a pagar a sentença e a acolher o gênio da música na casa deles.

Os valores do cantor foram sendo moldados por uma vida difícil. Teve que ser forte e autoconfiante ao extremo para sobreviver. Algumas de suas ações não eram lá as mais corretas. Numa época de grande sucesso, sonegava impostos para enriquecer rapidamente. O "poder" era um valor importante para ele. Perfeccionista, costumava maltratar os integrantes da sua banda, inclusive, o amigo Bobby Byrd. Era violento, provavelmente por influência do pai, e batia em suas mulheres.

Numa escala de valores, provavelmente, os 5 primeiros valores de Brown seriam:

1. Poder
2. Sucesso/Realização
3. Comprometimento (com sua carreira)
4. Liberdade
5. Aventura

Certamente, o "poder" e o "sucesso" eram muito importantes para o autor. Ele queria ser o melhor. E, por isso, estava disposto a dar o máximo que podia. Exigia o mesmo das pessoas a sua volta, sem se importar se lhes faltasse com o respeito. James era

⁸ GET ON UP: a história de James Brown. Direção: Tate Taylor. Produção: Brian Grazer, [Mick Jagger](#)

"comprometido" com sua carreira, muito mais do que qualquer outra coisa. Ele também valorizava a "liberdade", por isso contratou o empresário de sua gravadora, passando a administrar as bilheterias de seus próprios shows. Ficou milionário ainda próximo dos 20 anos.

O "amor" deveria estar no final de sua lista de valores. Não seria diferente. Ele não poderia dar o que nunca teve.

Será mesmo?

Podem ser que James Brown tinha esses valores devido às dificuldades que passou: a falta dos pais, a infância no prostíbulo. Certamente acredito na influência do meio em que vivemos. Entretanto, pare para pensar em tantas outras pessoas que passaram por uma série de dificuldades e deram a volta por cima.

Oprah Winfrey não teve uma infância tão diferente de James Brown. A apresentadora e empresária americana também foi abandonada pela mãe sendo criada pela avó que a maltratava. Como o cantor, sua família era extremamente pobre. Eles viveram no período de segregação racial. Uma época no qual os negros eram considerados inferiores com relação a população branca. Até 1964, os lugares públicos e privados nos EUA eram separados para negros e brancos. Um verdadeiro absurdo!

Oprah sofreu abusos sexuais do tio e primos durante cinco anos, ficou grávida na adolescência, mas perdeu o bebê. E nem por isso ela carregou ódio no seu coração. Provavelmente, o "poder" estaria na sua lista de valores, mas não em primeiro lugar. É claro que ela almejava o sucesso. E ela o alcançou. Porém, nunca deixou de lado o "amor". O "amor" de aceitar o outro como ele é, do respeito, da honestidade.

Em um dos seus programas, ela conta que escolheu viver a vida de coração aberto, através do amor e sempre alinhada aos seus valores: *aceitação, tolerância, harmonia, cooperação e respeito à vida*. Mesmo diante de todas as adversidades e dificuldades ela sentiu que não poderia prosperar carregando dentro de si ódio e rancor. E tem mais; ela afirma ter tido esta certeza aos 4 anos de idade.

Gostaria apenas de esclarecer que não devemos encarar o valor "poder" como sendo inferior aos demais. O "poder" pode e deve estar na sua lista de valores. Este "poder" está relacionado a você ter controle da sua vida. E isso é muito bom! Meu marido e eu decretamos todos os dias, após a meditação e os agradecimentos: *amor, saúde, felicidade, poder, prosperidade e abundância, já!*

Então quer dizer que a minha experiência não define a minha identidade? Somente se você escolheu-la como argumento para se vitimizar. Claro, que a nossa personalidade tem traços da nossa essência e experiência. No entanto, vai depender do sentido que queremos dar a nossa vida. Pense nisso! Foi você quem escolheu ser quem é hoje. Observe se não está se deixando levar pelos argumentos de outras pessoas. Ou fatos que aconteceram na sua vida sem que percebesse ou aprovasse?

Aquela primeira lista de valores que citei no início mudou juntamente comigo. As prioridades são outras.

E você, quais são os seus valores?

QUAIS SÃO OS SEUS VALORES?

Refleta, se por acaso na sua lista de prioridade estivesse a *honestidade*? Talvez você não se sentiria muito bem furando fila, subornando o guarda de trânsito, fazendo instalações clandestinas de canais pagos de TV na sua casa. Vejo muitos exigindo de seus governantes, mas suas próprias ações não condizem com aquilo que prega. Uma vez li uma frase que dizia: *A única diferença entre uma pessoa comum que pratica "pequenos delitos" de um político corrupto é o quanto suas mãos podem alcançar*. Resumindo, "cada um se apropria daquilo que está mais próximo de si".

Da mesma maneira, vejamos como você reagiria diante do valor da *confiança*. Ninguém se sente bem em um relacionamento onde não há reciprocidade. Não dá para confiar em alguém que demonstra falta de coerência nas suas atitudes, em que suas "falas" não condizem com suas ações.

Quando tomei a decisão de transformar a minha vida, me deparei com a minha primeira lista. Notei que precisava de certos ajustes baseados no atual momento que estava vivendo. Desta forma, fiz uma reavaliação e ficou assim:

Antes

- 1) Honestidade/Comprometimento
- 2) Controle/Poder
- 3) Realização/Sucesso
- 4) Segurança
- 5) Intimidade/Confiança
- 6) Saúde
- 7) Amor/Compaixão
- 8) Liberdade/Autonomia
- 9) Aventura /Diversão
- 10) Tranquilidade

Depois

- 1) Amor/Compaixão (7)
- 2) Liberdade/ Autonomia (8)
- 3) Autoconhecimento – novo
- 4) Saúde (6)
- 5) Intimidade/Confiança (5)
- 6) Realização/Sucesso (3)
- 7) Contribuir/Servir – novo
- 8) Honestidade/Comprometimento (1)
- 9) Aventura/Diversão (9)
- 10) Segurança (4)

Você pode estar se perguntando: a *honestidade* e o *comprometimento* deixaram de ser suas prioridades? Longe disso, eu ainda prezo muito por esses valores. Eles apenas mudaram de posição. E não é por isso que eu os pratico menos. A questão é muito simples; a escala dos

meus valores refletem minha vida atual. São eles que me conduzirão à minha realização pessoal e profissional.

No meu primeiro livro "Os Opostos se Distraem", falo dessa minha fase de transição. Saí de casa com 18 anos para estudar e trabalhar. Tive que aprender a ser forte, a me virar sozinha. Minha família não estava por perto. Pensava comigo que não podia me deixar abalar por qualquer coisa. Um lado positivo dessa minha personalidade é que, dificilmente, alguém consegue me colocar pra baixo. Me tornei uma pessoa muito autoconfiante. Mas, por outro lado, o excesso de autoconfiança alimentou o meu ego. Inevitavelmente, fui me tornando uma pessoa pouco sensível às situações e às pessoas ao meu redor.

Lembra-se da realista? Não que eu fosse uma pessoa insensível, apenas não era uma pessoa de demonstrar muito amor e compaixão pelo próximo. Era um tanto quanto prática, digamos assim. Eu precisava (e ainda preciso!) exercitar tais valores para alcançar os meus objetivos de vida. No final, certos valores refletem outros igualmente importantes. O *amor* também está muito ligado à *espiritualidade*. E a pessoa que ama o próximo, a natureza e os animais, bem como exerce sua espiritualidade – sem julgamentos – pratica automaticamente a *honestidade*, o *comprometimento*, a *ética*, e todos os outros valores ligados ao caráter e os princípios morais de uma sociedade.

Foi então que me aproximei mais desse lado "amoroso" e comecei a trilhar o caminho de volta à minha essência. Descobri que o *amor* e a *compaixão* não são sinônimos de fraqueza. Pelo contrário, são sinais de força interior, de sabedoria.

A *saúde* também subiu de posição na minha lista de valores. Ela tem sido um dos pilares para uma vida harmoniosa. Sabemos que um corpo saudável nos leva mais longe. Mas só saber não adianta, não é? Quem fuma sabe que o cigarro mata, mas continua fumando. Devemos nos alimentar de maneira saudável, mas sobrecarregamos o corpo com alimentos não saudáveis, ou excedemos na quantidade. Precisamos movimentar o corpo, mas preferimos a televisão e os noticiários falando de crise, acidentes, e de outras mazelas da sociedade.

Quando descobri a alimentação ayurvédica, me apaixonei. Os temperos, a comida orgânica e saudável. Comecei a ter consciência que precisa cuidar do corpo. Confesso que não sigo à risca, mas procuro me alimentar de maneira saudável. No quesito saúde, pratico a yoga, a terapia holística, e outros cuidados que me mantêm saudável. O meu marido também foi influenciado e aderiu a essa rotina. Posso lhe garantir, faço meu "checkup" anual e estou cada vez melhor.

Autoconhecimento, esse foi outro valor que acrescentei na minha lista. Tenho comigo que sem esse valor não poderia trilhar meu novo caminho. Ele é fundamental para o crescimento pessoal e intelectual de um indivíduo. Principalmente para aqueles que buscam ou vivem o seu propósito de vida.

No momento que percebi que a escrita era o meu *propósito*, foi inevitável buscar ajuda. Eu não sabia muito sobre o assunto. Tive que sair em busca de informação por meio da leitura, de cursos, parcerias. Fui me conhecendo e me inspirando através dos exemplos.

Agora que eu já dividi com você os meus valores, faço um convite para você listar os seus. Que tal fazer uma primeira lista, depois analise bem e veja se ela reflete sua vida atual.

Você pode usar os campos abaixo. Liste quantos valores quiser. Acredito que eleger os 10 primeiros já são suficientes para você começar a se conhecer melhor, mesmo que tenha outros. Como já falei, tenho mais valores, porém os 10 primeiros são os que me motivam para alcançar os meus sonhos.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

Listar os meus valores atuais foi um passo importante para o meu autoconhecimento. Além disso, comecei a dar mais valor a tudo aquilo que fazia mais sentido na minha vida, e a preencher as lacunas do vazio que eu estava sentindo.

Por exemplo, se você quer ter uma vida mais saudável, mas não consegue, faça a sua lista de prioridades e ponha a *saúde* em primeiro lugar. Procure colocá-la à vista. Você pode escrever num quadro branco, colá-la na porta do armário de roupas, na geladeira, num local que você possa visualizar todos os dias. De preferência, quando você acordar e na hora de dormir. Se a *saúde* estiver entres os primeiros, o seu cérebro começará a cobrar de você uma alimentação mais saudável. Além do mais, se a sua lista estiver à vista das pessoas que convivem com você, elas começarão a cobrá-lo. Isso é positivo! Elas o ajudarão a seguir firme com os compromissos que firmou consigo.

Ter ciência dos seus valores é um fator muito importante para que você encontre o seu *propósito*. Mas você saberia me dizer qual o significado de propósito de vida?

É exatamente isso que vamos falar no próximo capítulo.

CONTINUE LENDO “DESCUBRA SEU PROPÓSITO”



[CLIQUE AQUI E BAIXE O EBOOK](#)

PRÓXIMOS CAPÍTULOS

CAPÍTULO 2 - MAS O QUE SERIA EXATAMENTE ESSE TAL PROPÓSITO?

Uma vida sem Propósito; uma vida vazia

1º Ensino: Você já parou para pensar qual é a sua missão de vida?

2º Ensino: Todos nós temos um talento único

3º Ensino: É dando que se recebe

CAPÍTULO 3 - EM BUSCA DO PROPÓSITO

A Fase da Reflexão

A Fase da Decisão

CAPÍTULO 4 - CINCO PASSOS IMPORTANTES PARA ALCANÇAR O SEU PROPÓSITO

Conhecer a ti mesmo

CAPÍTULO 5 - O PODER DA AÇÃO

É hora de Agir

Planejamento é importante
Pesquisar áreas de interesse, ou novas oportunidades
Mude seus hábitos. Cuide do seu corpo.
Encontre inspirações em outras pessoas
Essa tal "Normalidade"
Foco, interesse, persistência
O Coaching pode ajudar
Sonhar não custa nada. Não duvide de seus sonhos.

CAPÍTULO 6 - INTENÇÃO, SINCRONICIDADE, ESPIRITUALIDADE E OUTROS AFINS

O poder da Intenção
Sincronismo ou "Coincidências de significado"
Faça uso do seu sexto sentido – a Intuição
Ho'oponopono
Espiritualidade

EPÍLOGO

As Quatro Estações

AGRADECIMENTOS

FONTES DE INSPIRAÇÃO

A AUTORA

LIVROS PUBLICADOS

BIBLIOGRAFIA